

西都保健生協の 組織現勢

(2024年5月31日現在)

- 組合員数 13,060人
- 出資金総額 4億5,746万円
※一組合員平均35,025円

西都保健 生協だより きずな

No.631 2024年6月号

- 編集・発行
西都保健生活協同組合
機関誌編集委員会
毎月第3水曜日発行1部50円
- 生協事務所
〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
☎042-493-6129
☎042-493-6155
<http://www.saito.coop>



▲ 困ったとき、スタッフみんなで話し合うことで解決策が見いだせることがあります。

イライラや不安を抑えきれない

利用者さんは社会的支援を受けるなかで、自分の状況や気持ちを理解し支えられることで心の安定にもつながっていきます。

しかし、支える側の私たちは、様々な利用者さんと関わる中で支援する難しさに直面することがあります。病気もあり体調が悪く、さらに孤独からイライラし不安を感じてしまうことはだれにで

医療機関とトラブルになるケースも

気持ちが悪く落ち着かないと頻回な電話での連絡が続いたり、留守番電話の伝言には心の中に溜めてしまった思いが暴言として残ってしまうことがあります。ご本人の訴えに耳を傾けたいと思っても溢れ出す思いが止まらず余計に大声を出され本当の思いを聞くことができせん。

このような状況にな

まずは継続を目標に信頼を得ることから

ある利用者さんの場合、どうしてそうやって怒るのか、何が原因なのかも理由は教えてくれません。しかし訪問することは継続できているので、まずは訪問看護を継続できるということを目標に月日を重ねていきました。

訪問看護で利用者さんと接すると、家族、友人関係などはもちろんですが、家の中のことやご本人のルールなどが見えてきます。そういったご本人を取り巻く環境とは別に、ご本人の心の内を知ることが大事なのですが、そのことが困難なケースもしばしばあります。

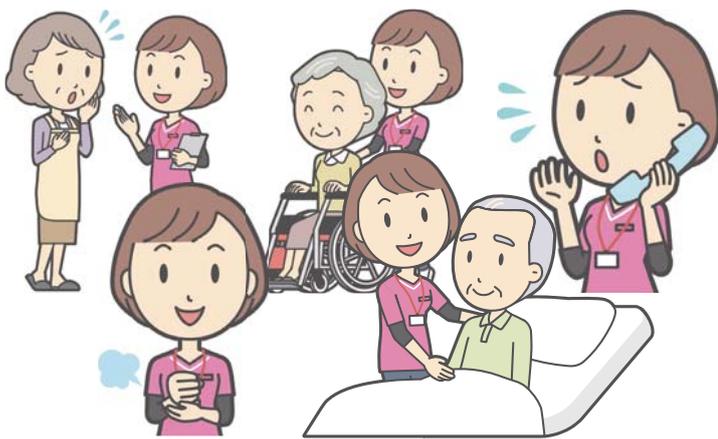
溢れ出す感情とそこに 潜む想いに目を向ける

時間をかけて解く ● さいと訪問看護ステーション東村山事業所

もあるのではないでしょう？一度イライラしたり不安になると感情がヒートアップして大声をあげてしまう方もいます。

ると対応する病院や訪問看護ステーションでは関係がうまく保てず、担当者を変えたり、対応をしきれないと判断されると別の訪問看護ステーションや病院を転々とせざるを得なくなるケースもあります。





1面の続き
**溢れ出す感情とそこに
 潜む思いに目を向ける**

時間をかけて深く
 さいと訪問看護ステ
 ション東村山事業所

頻回な連絡や暴言があるとき、少し時間を空けてその方の気持ちが自然に落ち着いたらそこでゆっくり話をすることを繰り返していきました。そうすると「調子が悪かった。イライラした。さみしかった」という言葉が出てきました。初めてその人の胸の内を聴いたときは「そうだったのかあ！そこか！さみ

しかったのだ」とわかり、その結果がこういう形なのだと理解できました。
 そういう気持ちになつた時は怒鳴る必要はないこと。そういう方法だと余計に相手に自分の気持ちが伝わらなくなることを根気よく伝え、言葉にすることで不安に思うことを明確にし、どうしたらよいかを一緒に考えていきました。

長年自分の気持ちや伝え方を変えてきた方法が簡単に変えることはできません。
 しかし、さみしいという気持ちや吐き出したこと、伝えられたことは関係を築く大きな一歩になっています。

手探り中ですが…

頻回な連絡や暴言が続くと私たちもどうしたらよいか？いきづまりを感じます。

私たちは人のさみしさをすべて満たすことはできません。

けれども医療従事者や訪問看護がその人の話を聴き、応援し、励ましながら信頼できる存在になること、そうすることでその人が自分の気持ちをコントロールできるようなことを信じて諦めずに寄り添っていきたい。

少しでもその方が生活しやすくなるにはどうしたらよいかまだまだ手探り中です。

最近「足の不調をよくしたい」という目標ができて、それに向けてリハビリを頑張っています。ようやくどう生活したいか教えてもらえたので、困りごとに向き合いながら生活をサポートしていく目標が持てました。
 (副所長 酒井 薫)

特定健診・特定保健指導
保健指導の活用で健康阻害要因を理解する

2008年度より40〜74歳の方対象に「特定健診」と「特定保健指導」が行われています。

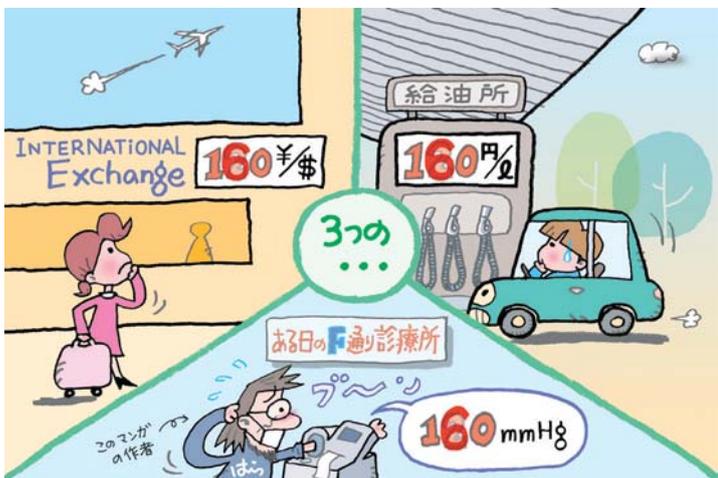
2008年度より40〜74歳の方対象に「特定健診」と「特定保健指導」が行われています。

実施主体は医療保険者です。特定健診はメタボリックシンドロームに特化したもので適切な健康診断か、など問題がないわけではありませんが、特定保健指導を活用することもでき、ご自身の生

活習慣を振り返るきっかけづくりに繋がります。
 特定保健指導は腹囲・BMI・高血圧・脂質異常・糖尿病・喫煙のリスクから階層化され、受診勧奨ではない方が対象です。対象の方は、医師・保健師・管理栄養士の専門家と面接し改善のための目標を設定します。



▲保健指導は対象の方の生活を知ることから始まります



3か月以上のサポーターから生活やデータ改善を目指します。面接は1対1で、生活や仕事の話が主な内容です。
 中には、他の病気で運動ができた家族の介護や

仕事の負担でストレス食いついてしまった、仕事が減ったからだを動かさなくなった、など環境の変化が要因で健康が阻害していることに気が付きます。その人に合った生活調整を一緒に考え、実行できているかサポーターを続けていきます。
 医療機関でも生活習慣病の改善について話す機会があると思いますが、ご自身の生活状況を伝えた上で、継続できるよい生活習慣にかえていきましょう。
 (清瀬診療所 保健師 高江洲智穂)

まんが・波来土

**事業所
だより
Vol.27**

**北多摩クリニック
暑い季節を上手に乗り切ろう**

暑い時期がやってきます。クーラーを好まず扇風機だけで過ごしている高齢者もいます。暑さを感じ、汗によって体温調節をする力が弱くなると、熱中症と思われる体調の変化を機に寝たきりになる方もいるほどです。熱中症に気を付けて、暑い季節を乗り切る方法をいっしょに考えましょう。

東京は昨年、記録的な猛暑となりました。2003年から2023年まで20年間のデータを見る

北多摩クリニックは休日以外、ほとんど毎日訪問診療をしています。1件1件回っていると、クーラーを上手に活用し快適に過ごしている方がいる一方、クーラーを好まず、扇風機だけで過ごしている方もいます。熱中症による救急搬送のうち、約8割は65歳以上の方の搬送で、いかに高齢者が熱中症に気を付けなくてはいけないかがわかります。



将来予測	2℃上昇シナリオによる予測	4℃上昇シナリオによる予測
	<small>パリ協定の2度目標が達成された世界</small>	<small>現時点を超える追加的な緩和策をとらなかつた世界</small>
年平均気温	約1.4度上昇	約4.5度上昇
[参考] 世界の年平均気温	(約1.0℃上昇)	(約3.7℃上昇)
猛暑日の年間日数	約2.8日増加	約19.1日増加
熱帯夜の年間日数	約9.0日増加	約40.6日増加
冬日の年間日数	約16.7日減少	約46.8日減少

と(※気象庁ホームページより)7月の最高気温の平均は約30.4℃でしたが、昨年は33.9℃なんと、3.5℃の上昇がみられました。20年前と同じ生活をしては乗り越えられないワケがデータからも明白です。この気温上昇は、地球温暖化、ヒートアイランド現象の影響であり、世界レベルの重大な環境問題です。また、昨年のような猛暑は命の危険に匹敵する暑さであり、自身や家族の身を守るために

※「気象予報士のぶやんの学習帳」より

「気流」をつくらう
「間接気流」で快適に
扇風機の風を直接身体に当て続けると低体温や胃



も適切な対策が求められます。
クーラーを有効に
室温は28℃以下が理想湿度は40〜60%
人は快適な環境で眠ることです。睡眠が整っていると食事や排せつ、自律神経が安定します。眠る1時間くらい前に低い温度設定(25〜26℃)で壁や天井に日中貯まった熱を下げ、眠る時は28℃へ、つけっぱなしがお勧めです。冷氣対策は掛物やパジャマで調節をしましょう。つけっぱなしの方が電気代もお得です。

水入りのキンキンに冷えたものや冷蔵庫から出したばかりの水分は内臓の温度を下げ、夏バテの原因になります。ゴクゴク一度に飲むのではなく、こまめに少量ずつ飲みましょう。また、夏場も温かいみそ汁(うす味で)を摂ることは胃腸の助けにもなります。適度な塩分摂取を心がけ、汗で失うミネラルを補給しましょう。(北多摩クリニック 看護部)

こまめな水分補給と塩分補給
適温を少しずつ



腸の血流不足を引き起こし、身体負担になります。扇風機の風は一度壁に当て、室内の「間接的な気流」をつくらうと良いでしょう。柔らかい空気の動きで快適な環境を作りましょう。



健康づくりセンター
猿渡 大悟 トレーナー

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part

12

糖尿病④ 運動で血糖コントロール

生活動作を増やして、運動量を確保!

なぜ運動が効果的か?

糖尿病の方に限らず、有酸素運動やレジスタンス運動(筋肉トレーニング)は生活の質を改善させるといふ面で効果的です。特に心血管疾患のリスク因子(高血糖・脂質異常・高血圧)を低下させます。食事療法と組み合わせることにより一層リスク因子を下げるができます。

どんな運動が効果的?

有酸素運動(ウォーキング、自転車、水泳等)では、楽である(ややきつい程度(話をしていると軽く息が弾むくらい))で行いましょう。筋トレ、バランス運動、柔軟性など多要素な運動は週3日以

生活習慣病で受診中の方は、医師や看護師と病気の改善に向けて目標を立てる機会があると思います。ただ運動しよう!では何をしたらよいかわからない上に、時間のない方は運動に時間を割くことができないかもしれません。効果的な運動や運動に代わる生活習慣を理解することで、「自分らしい運動」を身に着けましょう!

上行うことを勧められています。上記の運動を組み合わせると成人の方は1日60分以上、高齢者や体力に自信のない方は合計40分を目標にするとうまいでしょう!
自宅で気軽にできる有酸素運動をワンポイント体操でご紹介します。

図1 同等の活動量

運動	生活動作
<p>散歩</p> <p>60分</p>	<ul style="list-style-type: none"> 庭の草むしり 車の掃除 モップかけ 床磨き 風呂掃除
<p>やや早歩</p> <p>60分</p>	<ul style="list-style-type: none"> 階段を上り下り 自転車に乗る 動物と活発に遊ぶ

糖尿病の方が運動する時の注意点

時間はいつ行っても構いません。食後に血糖値が高くなるような方は、食後1〜2時間頃に運動を行うとうまいでしょう。血糖降下薬を使っている方は、低血糖症状を起こす危険があるため空腹時は避け、ブドウ糖や軽食を用意しましょう。
合併症をお持ちの方や、血糖のコントロールが不十分な方では、運動を控えた方がよい時があります。糖尿病のある方は、運動をはじめめる前に主治医に相談しましょう。

日常生活の身体活動量を増やそう

「運動は苦手でないかな、やる気が出ない」、「したい」と思っても時間が取れない」という方は、毎日の身

家もきれいに!
一石二鳥!

他にも… 工夫ができます!!

- ・移動の際は徒歩・速歩にする
- ・立っている時はつま先立ちを
- ・歯磨き中、かかとの上げ下げ
- ・家事全般を積極的にこなす
- ・掃除は念入り



体活動量を増やすことから始めてみましょう。

例えば、階段を上がる動作は普通に歩く動作よりかなり強度の高い身体活動になります。エスカレーターやエレベーターを使わずに自分の足で階段の「上り・下り」をすることは良い「運動」になります。それ以外にも掃除機をかける・風呂掃除・床拭き等の日頃の生活動作も運動に変換して考えることができます(図1参照)。
運動の強度によっては日常生活動作で補えることもたくさんあります。毎日の少しの工夫で身体活動量を増やすことができるので、自分でできそうな方法を考えてみましょう。

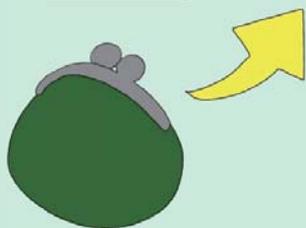
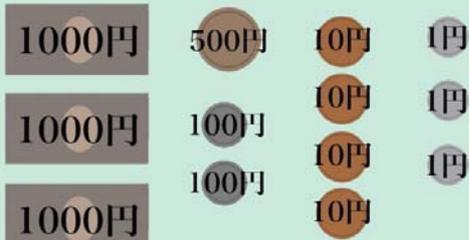
あたまの体操

イメージしてみよう

つり銭が少なくなるには??

あなたの財布には下の絵のお金が入っていました。さて、つり銭の枚数が最も少なくなるにはいくら支払えばよいでしょう?!
答えは2つあります。

合計2487円です。



※小皿の答えはイメージにすぎません。

出題&イラスト・MISORA

いつでも
どこでも
だれでも

みんなの班会紹介

健康麻雀班

清瀬西支部

会場 ● 旧岩本園

日時 ● 毎週水曜日13:00～16:00

毎週1回開催しています。初心者が多く“チョンボ”が多々ありますが、勝ったときは満面の笑顔が特に忘れられません。みんなでたくさん笑って、健康づくり、仲間づくり、生きがいを目的として楽しんでいます。



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

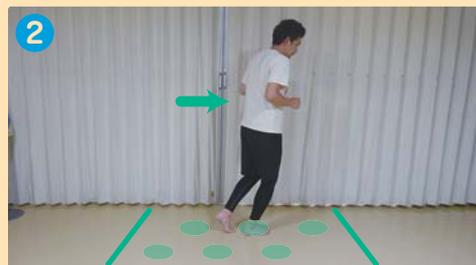
下のポイントを
確認しよう

スロージョギング & ターン

今回のワンポイントは家の中で行える有酸素運動「スロージョギング&ターン」をご紹介します。小さい動きですが、意外と良い運動になります! 痛みの出ない範囲で行いましょう!



① 背筋を伸ばし、膝にゆとりを持たせ、足の指の付け根あたりに重心を乗せる。



② 1.5m位の区間を6歩かけてジョギングする。

注意点
滑って転ばないように足元に注意しましょう。

ポイント
同じ方向で行くと目が回ってしまうので8の字を描くように走るといいですよ!



③ 3歩かけてターンする→6歩かけてスタート位置に戻る→繰り返す。1回1分間程度の短時間で10～20回実施。

各地域の活動を紹介します

原爆で亡くなった子に思い馳せ 伸ちゃんの三輪車



きずな5月号の組合員のひろばに掲載した「針金の三輪車」には、作者・塩崎さんの並々ならぬ思いが込められています。



平和を未来に伝えたい 東久留米中央支部塩崎 永久さん

広島に落とされた原爆で亡くなった子の実話を元に書かれた「伸ちゃんのさんりんしゃ」という絵本があります。その「伸ちゃんのさんりんしゃ」と、私の手作りの「針金三輪車」をコラボさせました。そして、西東京市で毎年秋に催されているアースデーの場で、自宅の庭で亡くなった「伸ちゃん」の話しながらこの三輪車を販売しているのです。

針金の三輪車は五十数年前から、市販の工作本を見て作り出してきて、今日までに私なりのオリジナリティを加えてきています。三輪車自体が、店頭から消えつつあるこの頃ですが、未来を担う子どもたちに、幼く亡くなった子がいた話を、何とか伝えていきたいと思えます。また、ウクライナやガザの戦争の中で、不安におびえる子どもたちがたくさんいるということを、みんなでも考え、自分たちのできるこ

最近はいろいろな色の針金があるので、カラフルな三輪車が作れます。針金の太さも様々ですが、細いのはダメですね。ペンチで曲げるのにかなりの力があるので、普段から握力を鍛えています。



とは何か、どうしていったら良いかなどなど、考え続けていきたいと思っています。



55期第12回定例理事会
日時・5月22日(水) および
55期第13回臨時理事会
日時・5月29日(水)
新型コロナウイルス感染症予防にあたり密を避けるため会場を分散しリモートによる会議としました。

【報告事項】

1 経営活動報告

4月経常利益は345万円の赤字で予算に比べ582万円赤字幅を縮小、前年からは492万円の減益でした。

2 第58回通常総代会について

第1号議案および第2号議案を中心に内容の検討を行い、出された修正意見を含めて議案を決定しました。

3 償却資産申請

西東京生協歯科 歯科電子カルテシステム導入/事務局 組合員管理ソフト(サーバー)購入/北多摩クリニック 外壁塗装について承認しました。

4 人事申請(管理者任免)

ケアプランセンターきずな所長に横山さつきを7/1付任命、泉居宅介護支援事業所所長に山本今日太を7/1付任命。

※5ページ「あたまの体操」の答え ①20022円②2542円③55円④お釣り

組合員のひろば

亡き人を想って描きました。



花を持って

西東京市田中ヒロ子さん

5/11清瀬駅前宣伝行動

平和憲法を守ろう！

憲法施行から77年。5月11日には西都保健生協でも「平和憲法を守れ」の駅前宣伝行動を行いました。

清瀬東西支部長もそろってスタツフ8人。署名は14筆が集まりました。なかには署名ままではできなくても今の世界の現状を憂いながら、スタツフと話し込

まれる方もいました。

中学生の男子の集団がチラシを食い入るように見ていたので声をかけると「受験でいろいろ勉強したのでわかります」と答えて、一人の男の子が署名をしてくれました。「すごいね！嬉しいね！」と助っ人参加の組織部長も感動です！



支部	5月の加入者	組合員総数	5月の出資金		出資金総額
			人数	額(円)	
小	一 中	0	566	0	9,266,000
	二 中	0	267	0	7,035,000
	三 花	0	434	1	10,000
	四 中	0	201	0	6,740,000
	五 中	0	186	0	10,445,000
平	上 水	0	113	0	9,605,000
	大沼天神	2	473	2	10,000
	美園萩山	0	787	0	39,404,000
清瀬	事業所	3		32	412,500
	東	1	1,971	15	198,000
東村山	西	3	1,177	13	156,000
	中央	0	873	12	105,000
	美住富士見	0	297	0	7,350,000
	野火止北山	1	683	4	45,000
東久留米	東	0	564	5	25,000
	中央	2	1,221	12	113,000
	西	0	878	0	20,847,500
その他	西 東 京	0	1,053	5	35,000
	そ の 他	0	1,025	7	40,000
合計	13	13,060	109	1,154,500	457,462,500

作らなかつたらどうなるの？ マイナ保険証使用率は6・5%

使わせようと躍起になつてくるものの、利用率が全く上がらないマイナ保険証。作らなかつたらどうなるの？ と心配される方もいらつしやると思います。

政府が保険証を廃止すると言つて今年12月2日以降、最大1年間は現在の保険証が

使えます。また政府の方針では当面、「資格確認証」(健康保険証と同じ内容が記載されたもの)をマイナ保険証を持っていない方全員に発行することにもなつていきます。もともと厚労省の案は「マイナ保険証を持たない人は申請制でかつ有料の資格確認証発行」というひど

い方針を出していますが、「国民皆保険制度に反する！」との抗議の声に無条件交付に方針転換せざるをえなくなつたのです。ただ、「当面」が曲者ですね。マイナカード取得強制のための「保険証廃止は中止を」の声を引き続き上げていきましょう！

と厚労省の案は「マイナ保険証を持たない人は申請制でかつ有料の資格確認証発行」というひど



あなたもマイナ保険証必須のような書き方ですが

株式会社 エイトライフ
 小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455
 地域医療、チーム医療、在宅訪問などに
 関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

うさぎ薬局
 〒187-0041
 小平市 美園町1-2-16
 電話 042-347-0688

きよせ北口薬局
 〒204-0021
 清瀬市 元町1-3-26
 電話 042-494-7055

上清戸薬局
 〒204-0013
 清瀬市 上清戸2-1-2
 電話 042-494-0622

ながふさ薬局
 〒193-0824
 八王子市 長房町1462番7号
 電話 042-669-5644

市役所通り薬局
 〒189-0014
 東村山市 本町4-2-1
 電話 042-395-5388

東久留米薬局
 〒203-0053
 東久留米市 本町3-3-21
 電話 042-470-2051

三崎薬局
 〒192-0082
 八王子市 東町2-2
 電話 042-631-1350

●どこの病院・医院の処方せんでもお受けします。
 ●いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。

西東京生協歯科 西東京

〒202-0001 西東京市ひばりが丘2-6-29
 電話 042-439-0071 FAX 042-439-0085

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後1:30 ~4:30	夜間5:30 ~8:00
月	島崎・吉川 [訪問]飯村	小石・吉川 [訪問]飯村・島崎	小石 松田(月2回)
火	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・会沢 飯村(月3回) [訪問]渡邊	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	伊波・小石 [訪問]飯村・砂川	伊波・小石 [訪問]飯村・砂川	
金	小石・伊波 飯村(10:30~13:00) [訪問]吉川	小石 飯村(15:00~18:00) [訪問]吉川	
土	飯村・小石(隔週)	飯村・小石(隔週)	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 急患は随時受け付けています。
- 月曜夜間の松田外来は月2回18:30~20:00です。

みその診療所 小平

〒187-0041 小平市美園町1-2-16
 電話 042-342-7270 FAX 042-342-7361

受付時間	午前8:50 ~11:30	午後2:20 ~4:30	
月	小野田(内)●	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	小野田(訪問前/午後) 大沼(内・呼)(2:20~6:00)	
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内)	森越(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・糖) 鈴木(糖)● 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3)● 定(内)		

- 受付時間 午前8:50~/午後2:20~/火6:00まで
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。
- 名前のあとの●は予約外来です。

富士見通り診療所 東久留米

〒203-0053 東久留米市本町3-3-23
 電話 042-471-2291 FAX 042-472-0131

診療時間	午前9:00 ~11:30	午後2:00 ~4:30	夜間5:30 ~7:00
月	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
火	松井(内)	松原(内1・3) ※2・4・5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	三輪(内)	大道寺(内) 松原(訪問) 三輪(訪問)	大道寺(内)
金	橋爪(内)	橋爪(内)	
土	橋爪(内1・3・5) 小堀(内2) 嶋崎(内4)		

- 受付時間は診療開始の20分前からです。
- 禁煙、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜でご予約をお願いします。
- 発熱、咳症状がある場合は事前にお電話ください。

みその歯科 小平

〒187-0041 小平市美園町1-2-16
 電話 042-347-3680 FAX 042-342-7250

診療時間	午前9:00 ~11:30	午後1:30 ~4:30	夜間5:30 ~8:00
月	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田・久保 [訪問]伊藤	松田・原田・高橋 12:30~3:30久保(隔週) [訪問]伊藤	中野・松田
水	中野・原田・久保(1・3・5) 吉川(2・4) [訪問]齋藤・久保(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診) [訪問]齋藤(3・5)	
木	原田・高橋 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30~3:30 高橋・松田・久保 [訪問]中野・原田	久保 松田
金	中野・久保(1・4)・原田(1・3) 会沢(2・4・5)・伊藤 [訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4)	会沢(2・4・5)・中野 久保・伊藤・原田(1・3) [訪問]桐原・原田(2・4)	
土	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 予約制ですが、急患の方はご相談ください。
- 急患の受付時間は午前11時まで。午後は4時までとなります。

医療、看護、介護のご相談はお気軽に

● さいと訪問看護ステーション	tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668
● さいと訪問看護ステーション 清瀬事業所	tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004
● さいと訪問看護ステーション 東村山事業所	tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554
● 泉居宅介護支援事業所	tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155
● ケアプランセンターきずな	tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816
● かるがも居宅介護支援事業所	tel.042-390-8781 / fax.042-396-9021
● ヘルパーステーションこだま	tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405
● ヘルパーステーションこだま 虹・東村山出張所	tel.042-399-0720 / fax.042-399-0721
● グループホーム虹の家	tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811
● 西都保健生活協同組合	tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
● 小平協議会	tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466
● 清瀬東支部	tel & fax.042-495-4872
● 清瀬西支部	tel.042-496-0302
● 東村山協議会	tel.042-395-5786
● 東久留米の3支部	tel & fax.042-470-0722
● 西東京支部	tel & fax.042-465-3721
● NPO法人 西都虹の会	tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
● デイサービス なないろ	tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391
● NPO法人 ぶなの樹会	tel & fax.042-495-2700
● NPO法人 第二こだま	tel & fax.042-343-0456

北多摩生協診療所 東村山

〒189-0014 東村山市本町4-2-32
 電話 042-393-5903 FAX 042-395-5612

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間6:00 ~7:30
月	徐(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	片山(内) 訪問診療		
水	太田(内科)	太田(糖尿) 訪問診療	
木	徐(内・消化器) 三谷(糖尿)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	徐(内) 訪問診療	古谷(内・呼吸器) 訪問診療	
土	星(内・呼吸器2) 赤羽(内・呼吸器4) 松井(内・神1・3・5)		

- 受付時間 午前8:40~/午後1:30~/夜間5:30~
- 禁煙外来、エコー検査も行ってきます。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。
- 特定・高齢者健診実施中です。予約受付中です。

北多摩クリニック 清瀬

〒204-0013 清瀬市上清戸2-1-41
 電話 042-496-7760 FAX 042-496-7761

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後4:00 ~6:00	訪問診療
月	保坂(内)		保坂
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	小島(内)	保坂(内)	保坂
金	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
土	保坂(内)		

- 受付時間は診療開始の10分前からです。
- エコー検査を行っています。
- 各種健診・土建健診は診療時間内に行っています。
- 発熱・咳等などの症状がある場合は事前に電話を。

清瀬診療所 清瀬

〒204-0021 清瀬市元町1-13-27
 電話 042-493-2727 FAX 042-493-2751

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間5:30 ~7:30
月	穂苅(内・神内)		
火	大亀(内・予約) 相引(内)	大亀(内) 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:30)
水	穂苅(内・神内) 古内(呼内) 訪問診療 内視鏡検査	大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内) 訪問診療	桑木(循2・4) 阿部(内・更年期) 訪問診療	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内) 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:00)
土	伊藤(内) 根本(内・隔週) (受付は11:30まで)		

- 各種健診、人間ドック、エコー検査、内視鏡検査実施中(予約制)
- 健康相談、栄養相談を行っています。
- 更年期症状・もの忘れ、ご相談ください。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。